# 什麼是膝部疾病？
# What Are Knee Problems?

***簡明讀物：為大眾準備的簡單易懂的讀物系列***

## 膝部有哪些功能？

膝部為身體提供穩定的支撐。膝蓋可以使腿得以彎曲和伸直。一個人要想站立、行走、奔跑、彎腰、跳躍和轉身，身體必須具備良好的靈活性和穩定性。身體其他的部分幫助膝部完成任務。這些部分包括：

- 骨骼
- 軟骨
- 肌肉
- 韌帶
- 肌腱

如果任何一部分受損，膝部會受損而不能完成任務。

## 哪些人會得膝部疾病？

男人、女人和小孩都會得膝部疾病。各個種族和族裔的人都有可能得膝部疾病。

## 膝部疾病的病因有哪些？

膝部疾病的機械性病因包括：

- 膝部因為受到直接撞擊或是突然的運動(比如快速動作，突然改變方向，或突然停步)而受到損傷
- 膝部的組成部分遭到磨損而導致的骨性關節炎。

某些風濕性疾病，如類風濕性關節炎和系統性紅斑狼瘡（狼瘡），可以造成炎癥性膝部疾病。這些疾病可以造成膝關節腫脹，可能造成永久性損害。

## 膝部疾病的診斷

醫生使用下列手段診斷膝部疾病：

- 病史
- 體檢
- 檢查手段（比如X光、骨掃描、電腦化軸向測試、磁共振造影、關節內視鏡檢查法及活組織切片檢查法）

美國公眾衛生服務
衛生及公眾服務部

國家衛生研究院
關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院
地址：1 AMS Circle
Bethesda, Maryland 20892-3675

電話號碼：301-495-4484；
免付費專線電話號碼：
1-877-22-NIAMS
文字電傳 (TTY) 電話號碼：
301-565-2966
傳真號碼：301-718-6366
電子郵件：
NIAMSinfo@mail.nih.gov
官方網站：www.niams.nih.gov

2006 年 9 月

## 膝關節炎

最常見的膝關節炎類型是骨性關節炎。骨性關節炎令關節軟骨逐漸磨損。治療骨性關節炎的方法包括：

- 減輕疼痛的藥物，比如阿司匹林和乙醯氨酚
- 減輕腫脹及炎癥的藥物，比如異布洛芬和非類固醇消炎劑
- 通過運動來改善活動能力和增強力量
- 減輕體重

類風濕性關節炎是另一種影響膝關節的關節炎。類風濕關節炎可令膝關節發炎、軟骨受損。

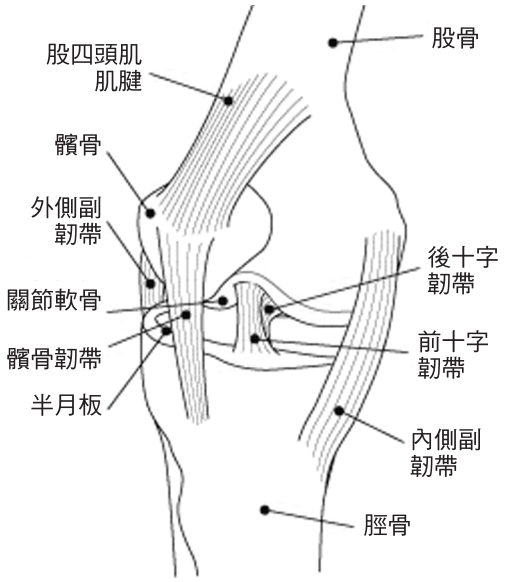
治療方法包括：

- 物理治療
- 藥物
- 膝關節置換手術（用於治療受到嚴重損傷的膝關節）

## 軟骨損傷和疾病

膝蓋軟骨變軟可以導致軟骨軟化癥。軟骨軟化癥可由意外受傷、勞損或肌肉變弱導致，或由於膝部組成部分對應不齊造成。膝蓋受到撞擊之後致使軟骨或者是包含骨片的軟骨撕脫，也可以導致軟骨軟化癥。

半月板是位於股骨（大腿骨）和脛骨（小腿骨）之間的C形軟骨，作用好像一個護墊。如果膝蓋在負重時受到扭曲，半月板很容易受損。半月板可能由此發生部分或完全性撕裂。如果撕裂較小，半月板仍可以保持和膝部前後的連接。如果撕裂較大，半月板可能會只借助一細條軟骨保持和膝部的連接。撕裂的位置和大小決定損傷的嚴重程度。




**膝部側視圖**

軟骨損傷的治療方法包括：

- 通過運動來增強肌肉力量
- 通過電刺激來增強肌肉力量
- 手術治療嚴重的損傷

## 韌帶損傷

膝部較常受損的韌帶包括前十字韌帶和後十字韌帶。韌帶損傷有時也可稱為「扭傷」。前十字韌帶最常被突然扭轉性運動牽拉和/或撕裂。後十字韌帶通常被直接打擊損傷，比如車禍或橄欖球賽中的擒抱摔倒。

內側和外側副韌帶通常被膝部外側的撞擊損傷。這種撞擊可以牽拉和撕裂韌帶。這類撞擊時常見諸於橄欖球和曲棍球運動。

韌帶損傷的治療方法包括

- 冰塊（受傷後即時）消腫
- 運動以增強肌肉
- 支架
- 手術（針對較嚴重的損傷）

## 腱損傷和疾病

下列為三種主要的腱損傷和疾病類型：

- 腱炎和韌帶破裂
- 奧斯古——謝拉德癥(Osgood-Schlatter disease)
- 髂脛束癥候群

腱損傷包括從腱炎（腱的炎癥）到腱撕裂。腱撕裂的最常見原因包括：

- 腱的過度使用（特別是由於某些運動）。腱像用舊的橡皮筋一樣被過分牽拉而產生炎癥。
- 跌跤時用力試圖避免摔倒。如果大腿肌肉收縮，腱可能撕裂。老年人的腱比較弱，所以腱撕裂比較常見。

有一種腱炎叫做跳躍者膝。從事需要跳躍的運動，比如籃球，可令腱發生炎癥或撕裂。

奧斯古——謝拉德癥由作用於脛骨上段生長區的應力或壓力導致。奧斯古——謝拉德癥可以造成膝蓋和脛骨上段發生腫脹。腱從骨骼撕裂而分離時可以撕脫一片骨骼，造成奧斯古——謝拉德癥。年輕人運動時跑或者是跳，也可以出現此癥。

髂脛束癥候群是韌帶與外側膝蓋骨摩擦引起的腫脹。長期過度使用膝部可以導致此癥。此情況有時見於運動訓練。

韌帶損傷和疾病的治療包括：

- 休息
- 冰塊
- 抬高患肢
- 用阿司匹林或異布洛芬等藥物來止痛消腫
- 限制運動量
- 牽拉和增強韌帶的運動
- 如果有部分撕裂，可以使用支架
- 對完全性撕裂或非常嚴重的損傷可以進行手術治療

## 其他膝部損傷

當關節面下的骨骼得不到足夠的血液供應，就會出現「乾脆性骨軟骨炎」。骨骼和軟骨逐漸鬆散而導致疼痛。有些軟骨可能剝脫而造成關節劇痛、薄弱、卡住。患有這種疾病的人可能出現骨性關節炎。手術是主要的治療方法。

- 如果軟骨骨片沒有完全斷離，外科醫生可以用針或是螺釘將斷片固定住。這可以刺激新的血流為軟骨提供血液。
- 如果軟骨骨片完全斷離，外科醫生可以刮淨關節腔以觸及新鮮的骨骼，加入骨移植物以固定軟骨骨片。
- 科學界正在研究如何移植軟骨和組織。

當膝部呈集束狀的皺褶組織由於過度使用和損傷發生腫脹，就會出現「皺褶病變」。治療方法包括：

- 用阿司匹林或異布洛芬等藥物來止痛消腫
- 休息
- 冰塊
- 抬高患肢
- 膝部彈性繃帶
- 做增強肌肉力量的運動
- 向皺褶注射可體松
- 如果初步治療無效，可以進行手術治療切除皺褶

## 哪些醫生治療膝部疾病？

膝部損傷和疾病通常由骨外科醫生治療。骨外科醫生主要治療骨、關節、韌帶、腱和肌肉的疾病。

## 如何預防膝部疾病？

雖然某些膝部疾病（比如事故導致的膝部疾病）是無法預防的，但是許多膝部疾病可以借助下列措施避免：

- 在運動之前做準備活動。行走和伸展運動是不錯的準備活動選擇。拉伸大腿前後的肌肉是膝部準備活動的好選擇。
- 做某些運動以使腿部肌肉變強（比如爬樓梯、騎固定式自行車或做負重訓練）。
- 避免突然改變運動強度。
- 緩慢地增加運動強度和時間
- 保持健康的體重。身體過重對膝部造成壓力。

## 何種運動最適合有膝部疾病的人？

以下三種運動最適合有關節炎的人：

- 全關節運動。這些運動有助於保持或增加靈活性，並且有助於緩解膝部的僵硬程度。

- 力量運動。這些運動有助於保持或增強肌肉力量。強壯的肌肉有助於支持和保護有關節炎的關節。
- 有氧或耐力運動。這些運動可以改善心臟功能和血液循環，並有助於控制體重。一些研究顯示有氧運動可以減輕關節腫脹。

## 如果您需要了解膝部疾病和其他相關疾病的資訊，請垂詢：

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院資訊中心
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)
Information Clearinghouse
National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
電話號碼：301-495-4484
免付費專線電話號碼：877-22-NIAMS (226-4267)
文字電傳 (TTY) 電話號碼：301-565-2966
傳真號碼：301-718-6366
電子郵件：NIAMSinfo@mail.nih.gov
官方網站：http://www.niams.nih.gov

## 供您參考

就本出版物中所介紹的疾病，本出版物包含了治療這些疾病的藥物資訊。在刊印本出版物時，我們包括了最新（準確）的資訊。但是上述藥物的相關資訊有時會有所更新。

如果您想了解有關自己所服的藥物的最新資訊，或者對自己所服的藥物有任何疑問，請洽美國食品與藥物管理局（U.S. Food and Drug Administration），免費電話號碼 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332)，或者訪問其官方網站：www.fda.gov。

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院特別感謝下列人士對本文編寫工作作出的貢獻：
The NIAMS thanks the following people for their contribution to this project:

Chun Man (Perry) Chan 先生
馬里蘭州蒙哥馬利縣
衛生和人類服務部
亞裔美國人健康教育計劃

Chun Man (Perry) Chan
Asian American Health Initiative
Montgomery County Department of Health and Human Services
National Institutes of Health